

## Réunion du 19 décembre 2025

Thème : « Comment dialoguer avec une personne addict ? »

- « Une personne dépendante est une personne qui a ce besoin incontrôlable de consommer une substance ou d'effectuer certaines actions . Toutes ses pensées, ses actions ou ses désirs deviennent obsessionnelles, elles ne pensent qu'à la consommation du produit » .
- « Pour l'entourage , il est loin d'être facile d'aborder le sujet avec la personne concernée . Le meilleur dialogue possible pourra se faire quand la personne addict est le moins affecté par la prise de produit » .
- « Pour espérer un dialogue, il faut lui montrer qu'on se préoccupe de son bien- être, cela l'aidera à comprendre que le but de la conversation est de l'aider et non de lui adresser des reproches mais, cela demande énormément de patience et de courage, ce qui paraissait insurmontable devient peut-être plus facile » .
- « Quand on aborde le ^problème pour la première fois, il faut s'attendre à une réaction négative de la part du patient . Si c'est le cas, il ne faut pas insister, c'est une réaction normale de ne pas voir la réalité en face, mais il comprendra que vous voulez l'aider . »
- « Il vaut mieux employer le « je » plutôt que le « tu ». Exemple : je trouve ta consommation inquiétante plutôt que tu bois trop » .
- « Il faut le laisser s'exprimer, ne jamais se décourager en sachant que souvent les premiers dialogues sont des échecs, réessayer, ne jamais se décourager, persévirer et être patient. C'est souvent très long et cela demande la plupart du temps un effort insurmontable » .
- « Je laisse des livres, des revues dans l'espoir qu'il réfléchisse et que la situation s'améliore » .
- « Surpris et dans la culpabilité, on n'a pas toujours les mots pour rebondir et dialoguer ouvertement . Ce qu'on ne veut pas entendre : « C'est une question de volonté ! » . « C'est mieux de dire : « Je fais de mon mieux ! » .
- « Pour moi ,il n'y avait rien à faire , c'était le même refrain , demain j'arrête , mais ça continuait... » .
- « Tout le monde a peur car nous savons que la « rechute est au coin de la rue », l'entourage le sait aussi et s'ils ont peur pour nous c'est parce qu'ils nous aiment »
- « J'ai fait une rechute et j'ai été hospitalisé . J'ai eu affaire à un personnel très compétant qui m'a compris, conseillé et orienté vers d'autres médicaux pour m'aider au mieux » .
- « Pour moi, pour essayer de s'en sortir, il a fallu le médical et l'association où j'ai trouvé de l'aide » .
- « Quand j'ai été confronté au problème, je ne connaissais pas toutes les aides que l'on pouvait avoir » .
- « Pour un accompagnant, ce qui est très important,voire essentiel, c'est qu'avant d'entamer le dialogue, qu'il n'hésite pas à prendre toutes les informations possibles auprès des médecins spécialisés, des associations , des patients experts et aussi d'anciens addicts qui auront les témoignages concrets de leurs parcours pour être abstinents et ça on le trouve à « Soutien-Addicts Hennebont».

Belle et bonne année 2026 et surtout bonne santé à toutes et à tous !

M.F.C.